

Une foule d'activités stimulantes

Petit guide pour les parents

IDÉES VARIÉES D'ACTIVITÉS

Pinterest est un site internet gratuit comprenant une variété d'activités pour les enfants :

Une fois sur le site, vous pouvez inscrire sur la barre de recherche (loupe):

- Activités
- Activités sensorielles
- Activités d'apprentissage
- Activités de motricité fine
- Activités de motricité globale
- Jeux à fabriquer
- Tout-petits
- Science pour les petits
- Etc.

Liste de ressources éducatives

- <https://docs.google.com/document/d/1pywOkSibm2YK0Jo3SD1HOqkFrmrYspJPb29YHDKPmkM/edit?fbclid=IwAR3RVGmaShOOkrIUU1vXUZ5HEHNu3KsuVS9MzI23tK2aJvSqD2JO5rQlykA>

Naître et grandir

- https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/fiches-activites/?gclid=EA1aIQobChMI6cKxouum6AIVVf_jBx33RQMWEAAYASAAEgK1ZfD_BwE
- <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/fiches-activites/>

Activités à faire avec les enfants

- <https://www.mieuxenseigner.ca/boutique/la-ptite-marmaille-creative&page=1>
- <https://wooloo.ca/2017/05/02/17-activites-interieures/>
- https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/?fbclid=IwAR14_jcsjFeOzerKFRtc6fwEhz5mA-c16QxE3FegQLJV5fcgOzLGV1_XJD4

Éducatout

- <https://www.educatout.com/activites/themes/ma-garderie.htm>

Jeux divers, bricolage, classement, jeux à imprimer, thèmes (ex: Pâques)

- <https://www.teteamodeler.com/>
- <https://1maman2filles.com/80-idees-d-activites-manuelles-et-autonomes/>

Activités scientifiques

- <https://www.canalvie.com/famille/vie-de-famille/activites-en-famille/projets-science-faciles-1.2248966>
- <https://desidees.net/27-experiences-scientifiques-impressionnantes-a-realiser-vos-enfants/>
- <https://www.mamanpourelavie.com/loisirs-creatifs/bricolage--projets-et-experiences/8179-10-experiences-scientifiques-faciles.html>

Facebook, les pages de

- Hello, Wonderful
- Activités pour les enfants de 0-6 ans
- Idées d'activités familiales gratuites
- Activités pour enfants
- Idées d'activités manuelles pour les petits créatifs
- Activités manuelles pour enfant

Sites de recettes à faire avec les enfants

- <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/biscuits-mous-au-chocolat-2712>
- <https://www.ricardocuisine.com/themes/pour-enfants/>
- <https://www.lesoeufs.ca/recettes/cat/16/recettes-pour-enfants>
- <https://www.aufeminin.com/cuisine-facile/cuisiner-avec-enfant-s2246928.html>
- <https://www.troisfoisparjour.com/fr/chroniques/inspiration/top-10-pour-cuisiner-avec-les-enfants/>

Comment expliquer la situation COVID aux enfants :

- <https://youtu.be/uvG6uBq-dV0>
- http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf

VOLET ORTHOPHONIE

Ressources pour expliquer le coronavirus aux enfants :

- *Court article écrit par un psychologue : comment parler du virus aux enfants (Naître et grandir)*
<https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/03/12/coronavirus-comment-parler-enfants/>
- *Bande-dessinée expliquant le coronavirus (Elise Gravel)*
<http://elisegravel.com/blog/bande-dessinee-a-imprimer-le-coronavirus/>
- *Vidéo explicative*
<https://www.lesoleil.com/les-choix-de-la-redaction/la-covid-19-expliquee-aux-enfants-video-de521485041cc5104b5ca512a7bb3f73>

Conseils pour stimuler le langage et idées d'activités :

- *Trousse - conseils pour la stimulation du langage*
<http://agirtot.org/parc-extension/trousse-de-conseils-langage/>
- *Conseils d'orthophonistes (trucs, idées d'activités, conseils...)*
<https://www.mamanfavoris.com/tag/conseils-dorthophoniste/>
<https://www.mamanfavoris.com/21-jeux-dorthophoniste-pour-stimuler-le-langage/>
- *Idées d'activités pour stimuler le langage*
<https://www.educatout.com/activites/stimulation-langage/index.html>
<https://www.bloghoptoys.fr/12-conseils-pour-favoriser-le-developpement-du-langage>
- *Vidéos donnant des conseils pour stimuler le discours (raconter)*
https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=NKzLfl1tnAk&feature=emb_title
<https://www.youtube.com/watch?v=0iafdY7qf2s>
- *Vidéo explicative: comment donner le bon modèle à votre enfant (techniques de stimulation)*
<https://www.youtube.com/watch?v=99o1BmDXe-A>

Conseils pour stimuler la communication, l'interaction et idées d'activités - vidéos

- *Autisme au quotidien (communication et interaction avec les pairs)*
<https://www.chusj.org/fr/soins-services/T/Trouble-du-spectre-de-l-autisme/Les-interactions>
<https://www.chusj.org/fr/soins-services/T/Trouble-du-spectre-de-l-autisme/La-communication>
- *Stratégies de stimulation des précurseurs à la communication (contact visuel, attention conjointe, imitation verbale et motrice) et les intentions de communication de l'enfant :*
https://www.youtube.com/watch?v=-aq_USbPJ8
<https://www.osetontruc.com/themes/item/se-mettre-a-la-hauteur>
<https://www.facebook.com/hajar1mzaouir/videos/893924460961138/>
<https://www.youtube.com/watch?v=l56mgelBqxU>

Livres en lignes

- Livres jeunesse à écouter en ligne
<http://jeunes.banq.qc.ca/pj/ecouter/raconte/>
<https://ici.radio-canada.ca/premiere/livres-audio>
- Application de livres gratuits pour enfants
<https://boukili.ca/fr>
- Site avec plus de 1400 livres gratuits en ligne
<http://ebookids.com/fr/livres-enfants/fr-Francais/>

Conseils lors de la lecture d'un livre avec votre enfant :

- ✓ Prendre un livre qui intéresse votre enfant : donnez-lui le choix.
- ✓ Pensez à faire PLUS de commentaires et MOINS de questions qu'à votre habitude! Ex : plutôt que de demander « pourquoi la souris se cache? », dites vous-même : « Je pense que la souris va aller se cacher pour se sauver du chat qui arrive ». Les enfants ont besoin de modèles pour apprendre à formuler une prédiction, une explication, etc.
<https://www.youtube.com/watch?v=8F2qrSALDj8>

Applications/chaines/sites intéressants :

- Application « Passe-partout » contient plusieurs jeux qui vous permettront de stimuler différents aspects au niveau du langage (compréhension de concepts spatiaux, vocabulaire, catégories, lecture interactive, etc.)
<https://passepartout.telequebec.tv/>
- Article d'une orthophoniste vous suggérant 5 applications gratuites ou à peu de frais :
<https://www.mamanfavoris.com/5-applications-ipad-pour-stimuler-le-langage-des-petits/>
- Site comprenant plusieurs capsules vidéo expliquant l'autisme au quotidien (définition, stratégies d'intervention, etc.)
<https://deux-minutes-pour.org/video/>
- Chaine YouTube d'une orthophoniste abordant plusieurs sujets concernant l'orthophonie (sujets expliqués aux parents)
[Clinical Multithérapie Proaction - Clinique MultiSens](https://www.youtube.com/channel/UC...)

VOLET ERGOTHÉRAPIE

Idées variées d'activités

- *Capsules informatives et idées d'activités sur Youtube :*
<https://www.youtube.com/user/ErgoJosiane/featured>
- *Capsules, fiches éducatives et activités gratuites*
<https://www.regard9.ca/gratuites.html>
- *Ressources activités physiques à faire en classe... Ou dans son salon*
<https://centdegres.ca/magazine/activite-physique/150-idees-dactivites-physiques-classe-eleves/>
- *71 idées pour bouger à l'intérieur*
<https://vifamagazine.ca/bouger/activites-familiales/56-idees-de-jeux-actifs-et-amusants-pour-faire-bouger-les-jeunes/>
- *49 activités physiques plaisantes à faire avec des enfants de 2 à 4 ans*
<https://activeforlife.com/fr/49-activites-physiques-2-a-4-ans/>
- *Bacs sensoriels*
<https://www.educatout.com/outils/trucs-et-astuces/amenagement/petits-trucs-pour-amenager-votre-atelier-de-bacs-sensoriels.htm>
<https://humeurscreatives.com/2019/03/50-accessoires-bacs-sensoriels-enfants/>
<http://grandirenliberte.com/10-bacs-sensoriels-faciles-a-realiser-1/>
- *Dessins et autres fiches d'activités*
<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/fiches-activites/dessins/>
http://fr.hellokids.com/r_594/dessins-pour-les-enfants/apprendre-a-dessiner/dessins-simples
- *Grimaces*
<https://www.educatout.com/activites/poupons-trottineurs/animation-et-exploration/les-bienfaits-des-grimaces.htm>
- *Marche des animaux*
<https://www.educatout.com/pdfs/Marche-des-animaux.pdf>
- *Yoga pour enfants*
<https://www.youtube.com/watch?v=Etw7nUjqDiQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=1JKJ2ff0FvE>
<https://www.youtube.com/watch?v=JezSGWHTaU>
<https://www.youtube.com/watch?v=LmyZOIhhh8A>

Recommandations complémentaires : Établir une routine

- *Établir une routine variée :*
 - Prévoir et aviser les enfants de la routine prévue pour la journée (ajouter des soutiens visuels au besoin). C'est rassurant pour eux.
 - Il peut parfois être difficile d'instaurer une nouvelle routine, mais le fait de la répéter et de préparer l'enfant vous facilitera la tâche dans le futur. L'importance est dans la constance.
 - Bien structurer le début et la fin des activités prévues. Un time-timer, sablier, minuterie du four ou du téléphone, décompte 1-2-3 ou par minutes sont aidant. Nommer la prochaine activité prévue amène l'enfant à bien comprendre ce qui est attendu. S'assurer que l'activité n'est pas trop courte afin d'éviter la frustration de l'enfant ni trop longue, car il s'ennuiera et les comportements dérangeants sont plus à risque de se produire.
 - Pour les jouets et jeux, faire un roulement, cacher une partie afin de créer un phénomène de rareté. Lorsque vous sortirez un jouet, votre enfant aura plus d'intérêt.
- *Exemples d'activités*
 - Activités intérieures : dessins, bricolage, casse-tête, jeux de société, association/pairage, enfilage, motricité fine, télévision/tablette, participer aux tâches quotidiennes (ranger, plier des vêtements, vider le lave-vaisselle, faire la cuisine), activités sensorielles (voir volet ergothérapie), danser, chaise musicale, parcours moteurs intérieurs, etc.
 - Activités extérieures : parc (sans contact avec d'autres enfants), jouer dans la cour, jouer dans la boue/eau, faire des parcours moteurs, chasses au trésor, marches en famille, vélo/trottinette/tricycle, poussette, chasse aux arcs-en-ciel (plusieurs familles ont mis des arcs-en-ciel dans la fenêtre, tenter de les compter), dessiner avec des craies, jouer à la marelle, corde à danser (différents jeux avec la corde, limbo, sauter par-dessus, tourner en rond), etc.
 - Alternier entre des activités avec le parent et d'autres seuls : il est important d'accorder de l'attention privilégiée (positive), c'est un besoin primaire pour votre enfant et il sera par la suite plus enclin à faire des activités seul. Encore là, illustrer les moments où il est seul et où il est avec vous.
 - Alternier entre les activités calmantes et celles pour dépenser son énergie : un enfant a besoin d'au moins une heure par jour d'activité physique. Il sera par la suite plus disponible pour des activités à l'intérieur. Privilégier les activités calmantes en soirée pour favoriser le sommeil.
 - Ajouter des activités spéciales et des renfos, particulièrement aimées de votre enfant (ex : ajouter un bain par jour avec de la mousse, tablette/télévision, bricolage spécial, etc.). Vous connaissez les intérêts de ce dernier et cela rend la routine positive. De plus, mettre ce type d'activité après une activité moins aimée motive l'enfant à le faire (ex : après avoir brossé les dents, on regarde un vidéo). Il faut toutefois s'assurer que l'activité « moins aimée » soit exécutée avant de passer à la suivante.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=importance-routine-enfant&gclid=EAlaIQobChMI84vr15qn6AIVBpSzCh3hWApCEAAYAiAAEgK9g_D_BwE

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 